



CAI NA
SS Roccarainola

Club Alpino Italiano NA - SS Roccarainola

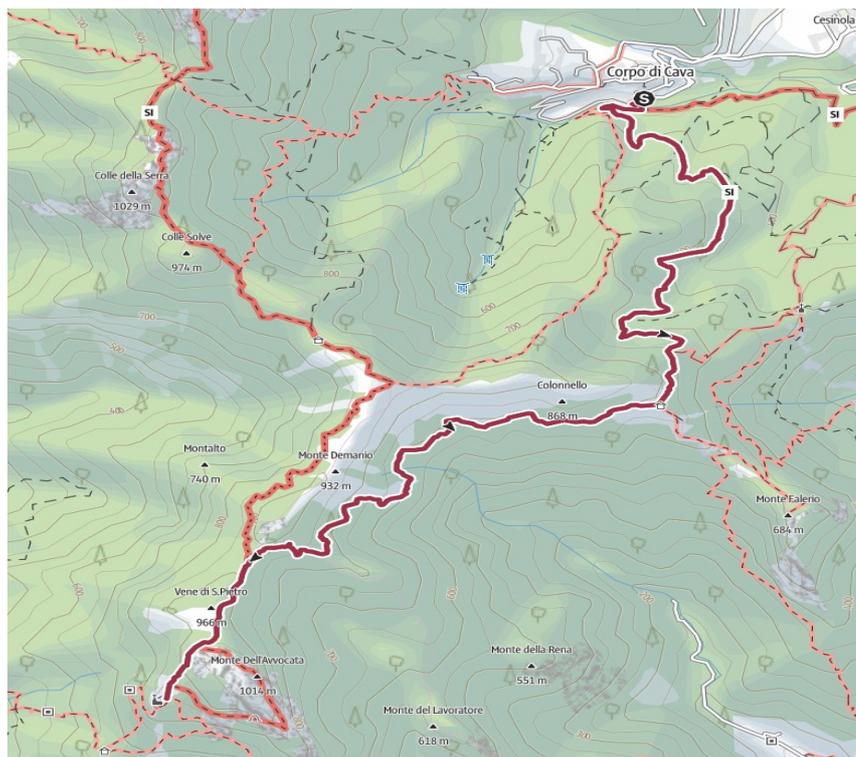


Escursionismo	Da Corpo di Cava al Santuario dell'Avvocata
Gruppo Montuoso	MONTI LATTARI
Data	02 marzo 2025
Direttori	ASE Nicola G. Russo – (339 5989121) nicolarusso60g@gmail.com Santolo Palumbo



Difficolta'	E
Dislivello +	730 m circa
Durata	6:30 ore escluso soste
Lunghezza	13 Km circa
Tipologia	A R
Ritrovo	Ore 8:30 piazzale antistante Abbazia Benedettina Badia di Cava
Partenza	Ore 9:00
Punti acqua	lungo il percorso (Capo d'acqua, Acquafredda, loc. S.Maria)
Cartografia	Monti Lattari 1:25000
Percorso	Abbazia della Santissima Trinità (323 m) – Capodacqua (565 m) - Cappella Vecchia (690 m) – sorgente Acqua Fredda (punto acqua) – Santuario dell'Avvocata (892 m)
Itinerario	Sentiero CAI 300 – Sentiero Italia S16S
Criticita'	
Allenamento	Si richiede una buona preparazione fisica e senso di responsabilità.
Attrezzatura	Scarpe da trekking alte con suola scolpita. Abbigliamento a strati; pantaloni comodi; Indumenti di protezione da pioggia/vento; Cappello; Guanti; Bastoni telescopici da trekking; Luce frontale; L'acqua sufficiente al proprio fabbisogno (consigliato almeno 1,5 litri); CONSIGLIATA : Colazione a sacco, barrette energetiche, smartphone con l'applicazione GeoResQ installata e registrata.
Partecipazione	Per partecipare è obbligatorio prenotarsi chiamando i direttori di escursione entro e non oltre le 22:00 del venerdì 28 febbraio 2025 Escursione riservata ai soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno 2025.

Mappa con profilo altimetrico



Dati del percorso

Escursione

Distanza ↔ 13,4 km

Durata ⌚ 6:30 h

Salita ▲ 730 m

Discesa ▼ 730 m

Tipo di strada

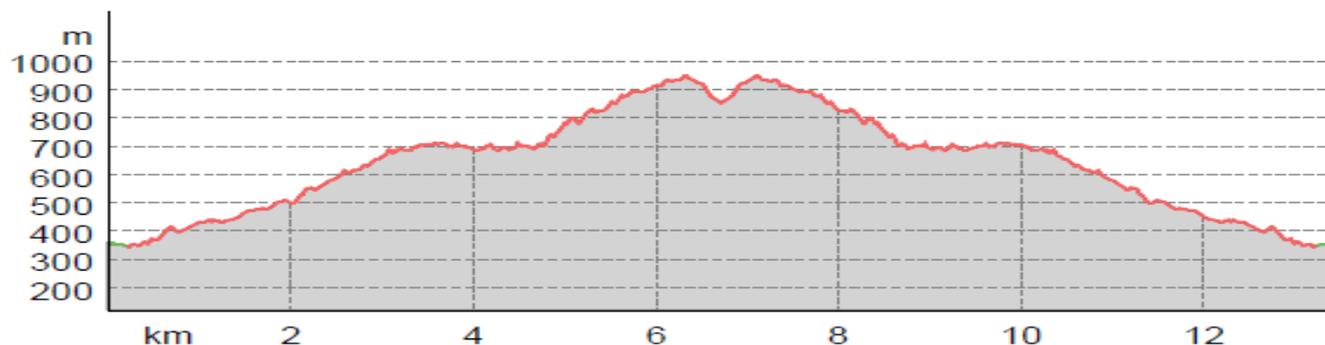
Sentiero 0,4 km

— naturalistico

— Sentiero 13 km



Profilo altimetrico



Note descrittive del percorso

Il percorso inizia partendo dal piazzale della millenaria Abbazia Benedettina (363 m), fondata nell'anno 1011, ubicata a Corpo di Cava (frazione di Cava de' Tirreni). Si scende dalla sinistra del piazzale per una stradina a ciottoli, si attraversa il torrente Selano su di un ponticello, dirigendosi verso destra per un piccolo tratto e quindi piegando a sinistra seguendo la segnaletica CAI – Sentiero 300 (Alta Via Monti Lattari – Sentiero Italia). Si prosegue per boschi di castagno fino a Capodacqua (565 m) in cui è presente una fontana perenne; di qui, sempre in salita, si raggiunge il piccolo valico di *Cappella Vecchia* (690 m), punto panoramico con lo sguardo che spazia sul Golfo di Salerno, dai Monti Picentini ai Monti Alburni fino a Punta Licosa. Proseguendo tra una magnifica vegetazione di macchia mediterranea e con una splendida vista sull'abitato di Cetara e della Costa Amalfitana si raggiunge la sorgente di "Acqua Fredda" (altro punto di rifornimento idrico). Oltrepassata la sella, proseguendo dritto, dopo un rudere di cinta muraria, con magnifico panorama sulla Costiera Amalfitana e sullo stesso Santuario, si arriva al Santuario dell'Avvocata (892 mt).

Informazioni storico-naturalistiche

Il tracciato si svolge tutto lungo il tratto meridionale costiero dei Monti Lattari ove affiorano dolomie e calcari dolomitici della piattaforma Campano-Lucana di età mesozoica. La morfologia è controllata dalla tettonica recente distensiva che ha generato faglie dirette, con andamento sia appenninico sia antiappenninico. I piani di faglia disegnano, lungo la dorsale, una miriade di pareti che rendono il paesaggio molto suggestivo.

Storia e leggenda concorrono a dare un fascino particolare a questo Santuario mariano le cui origini risalgono al XVI secolo. Esso è meta di pellegrinaggi popolari sia da Cava che da Maiori; sorge là dove, secondo la leggenda, un pastore vide una colomba e, seguendola, scoprì una grotta dove la Madonna promise di essere la sua "avvocata" se in quel luogo fosse stata costruita una chiesa.

Come attestano antichi documenti, la costruzione della chiesa fu approvata dal Papa Leone X nel 1503.

Essa appartenne ai Padri Camaldolesi dal 1687 fino al 1807, quando ne furono privati per le leggi di soppressione. Sul finire del XIX, con le offerte dei pellegrini, iniziò la costruzione della nuova chiesa. Fu ad opera dei PP. Benedettini che il santuario rifiorì a nuova vita ai primi del '900 ed ancora oggi essa dipende dalla Badia della SS. Trinità di Cava de' Tirreni. Uscendo dal piazzale del Santuario, a destra, proseguendo sotto le mura dello stesso si potrà visitare la grotta dell'apparizione.



Avvertenze :

- a) I Direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche e/o in caso di situazioni pericolose.
- b) I Direttori, per la propria responsabilità, si riservano di escludere dall'escursione, i partecipanti non adeguatamente attrezzati ed allenati.
- c) I Partecipanti sollevano da ogni qualsivoglia responsabilità i Direttori di escursione e la Sezione CAI organizzante, per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria personale imperizia, o alla mancata osservanza delle regole dell'andare in montagna.
- d) I Partecipanti si impegnano a rispettare rigorosamente gli orari del suddetto programma.
- e) Le escursioni di tipo E, EE sono attività potenzialmente pericolose se non praticate con adeguata prudenza e cognizione di causa.

Raccomandazioni

i direttori di escursione invitano tutti i partecipanti a rispettare la natura e la bellezza dei posti che visiteremo. Tutto ciò che portiamo con noi, dovrà tornare a casa con noi. Ed inoltre evitate di portare piatti e bicchieri di plastica. Ognuno si attrezzi con bicchiere, posata e piatto/gavetta personale . Grazie e Buon Cammino